

Izvorni članak UDK 1:796.41(510)

Primljeno 26. 4. 2009.

Ivana BuljanFilozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, I. Lučića 3, HR–10000 Zagreb
ibuljan2@ffzg.hr

Filozofijske dimenzije kineske gimnastike **(daoyin xingqi 導引行氣)**

Tjelovježba kao stvaralačko oponašanje

Sažetak

Kineska gimnastika, daoyin xingqi 導引行氣, koju svakodnevno vježbaju milijuni Kineza, potječe iz razdoblja starodrevne Kine i ima korijene u šamanističkim obrednim plesovima. Bazira se na pokretima tijela kojima se oponašaju pokreti životinja. Doslovni prijevod termina daoyin xingqi jest »upravljati, rastezati i gibati qi 氣«, tj. sveprožimajući vitalni dah. Naime, gimnastika u kineskoj tradiciji nije se razumijevala samo kao puka tjelovježba, već kao oblik kultiviranja vitalnog daha, qia. Gimnastika, štoviše, predstavlja važan korak prema harmoniziranju čovjeka s nebom (tian 天) i zemljom (di 地). Iščitavanjem isječaka tekstova iz razdoblja Zaraćenih država (Zhan guo 戰國) i razdoblja dinastije Han 漢, kao i analiziranjem najstarijeg pronađenog vizualnog prikaza gimnasticiranja u Kini »Karte upravljanja i povlačenja« (Daoyintu 導引圖), analizirat će se poimanje gimnastike u ranoj kineskoj kulturi. Interpretacija tjelovježbe postaviti će se unutar paradigme promjene koja je oblikovala kinesko viđenje kozmosa. Posebno će se naglasiti veza između gimnasticiranja i pojma sheng 生 koji znači život, kao i rađanje, stvaranje, obnavljanje.

Ključne riječi

daoyin 導引, qi 氣, sheng 生, he 和, transformacija, oponašanje životinja

1. Gimnastika: njeno prikazivanje

Razmatranje tjelovježbe u ranoj kineskoj kulturi započet ćemo kratkom »likovnom« analizom najstarijega pronađenog vizualnog prikaza gimnasticiranja u Kini (iz otpr. 3. st. pr. n. e.) koji ćemo kontrastirati s prikazom tjelesne aktivnosti iz otpr. 520. pr. n. e u Grčkoj.

Na grčkoj vazi (prilog 2) prikazana su dva muška lika u međusobnoj borbi. Herojski su u veličini te se stječe dojam da će gotovo »probiti« granice vaze. Natjecateljski, borbeni duh »pršti« vazom. Osjeća se snaga sportaša. Prikazana su naga muška tijela. Estetska je briga usredotočena na samo tijelo, na njegov oblik, sklad, ljepotu i muškost. Prikaz ukrašava vazu te kao takav ima dekorativnu svrhu. Može se identificirati umjetnik koji ga je naslikao.

Prikaz na vazi zrcali središnje mjesto koje je tjelesna aktivnost imala u staroj Grčkoj. Tjelesno vježbanje je područje gdje čovjek iskazuje snagu, izdržljivost, natjecateljski duh, muževnost; gdje pokušava »oboriti« rekorde, prekorčiti vlastite granice; pobjednik je najbrži, najjači. Kroz tjelesnu se aktivnost reflektira projekcija pojedinačnog ljudskog bića kao moćnog i neovisnog. U sportu je najvažnije pobijediti, a pobjednik, jedan jedini, je slavljen i vredno-

van u društvu. Temeljna je ideja koja se razvila uz tjelovježbu u staroj Grčkoj ideja olimpizma.¹ Sport je tako arena gdje čovjek osnažuje svoju poziciju spram društva, države i svijeta. Kao takav, sport je čest motiv umjetničkih prikaza. Činjenica da imamo individu preciziranu kao autora crteža na vazi dodatno govori u prilog važnosti pojedinca i iskazivanja individualnosti. Definicija sporta i fizičke kulture koju nalazimo u *Općoj enciklopediji* odgovara temeljnim odrednicama koje su postavljene još u staroj Grčkoj: »Sport i fizički odgoj je njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unapređivanje putem igre, borbe i natjecanja.«²

I dok su prikazi čovjeka u tjelesnoj aktivnosti u staroj Grčkoj imali dekorativnu svrhu, jednako kao što je i sportski trofej pobjedniku bio njegov ukras u društvu, prikaz tjelesne aktivnosti u Kini očituje jednu posve drukčiju dimenziju. Na najstarijem pronađenom vizualnom prikazu izvođenja gimnastičkih vježbi u Kini (prilog 1) ljudi su prikazani stereotipskim siluetama malih dimenzija. Muškarci i žene, puk i aristokracija različitih dobnih skupina, odjeveni su u uniforme različitih boja koje odgovaraju njihovom položaju u hijerarhiji društva, što sugerira da vježbanje nije bilo ograničeno na samo određeni društveni sloj. Nekim je figurama određeni dio tijela nepokriven, bezbojan i prikazan u obrisima, dok je drugi dio tijela izrazitije obojan, upečatljiviji, jasniji te kao takav privlači pozornost što odgovara dihotomiji *yin* 陰 i *yang* 陽 (pojmove *yin* i *yang* obrađujemo kasnije u tekstu, posebice u poglavljima 2 i 5). Prikazane su četrdeset četiri vježbe, u četiri horizontalne linije koje imaju po jedanaest slika. Uz prikaze vježbi nalaze se kratki komentari o namjeni vježbe te o njenom pravilnom izvođenju. Devet od četrdeset četiri pokreta oponašaju pokrete životinja. Različitim društvenim slojevima pripisane su različite vježbe pa je tako hijerarhijska slika društva preslikana i na domenu vježbanja.

Naglasak nije na obliku tijela, oblina, niti općenito na estetskoj komponenti. Posve je odsutna herojska dimenzija, kao i glorificiranje snage i nadmoći. Ovdje nema pobjednika. Estetika je ovdje u službi općeg, a ne na iskazivanju herojstva. Za razliku od grčkog prikaza koji naglašava odnos dvaju pojedinaca, kineski prikaz odaje dojam neke masovne aktivnosti, stereotipizacije i birokratizacije iskustva te vježbanja po »naputku«. Ne znamo niti imena ljudi koji vježbaju niti imena autora.

Najstariji kineski prikaz gimnastiranja je pronađen 1973. godine, kada je iskopano nalazište Mawangdui 馬王堆 br. 3, nedaleko od mjesta Changsha 長沙, u pokrajini Hunan 湖南. Kineski prikaz gimnastičkih vježbi je prilog u grobu Li Canga 利蒼, markiza od Changshe, pokopanog 168. pr. n. e. (dinastija Zapadni Han: 206. pr. n. e. – 24. g.). Priloženi spisi, petnaest manuskripata na svili, bambusu i drvenim pločicama,³ ranijeg su datuma od vremena zatvaranja groba, potječu iz 3. st. pr. n. e.⁴ Valja istaknuti da je prikaz gimnastičkih vježbi grobni prilog koji je pripadao vladajućoj eliti. To je manuskript na svili, skupom materijalu, što ukazuje na to da je predstavljao nešto vrlo dragocjeno, što se zakapalo zajedno s pokojnikom. Radilo se o svojevrsnom prilogu koji odlazi s pokojnikom u kontekstu njegova »nastavka života«.⁵ Tjelesna aktivnost nije prikazana u svrhu prodaje, niti radi ukrašavanja, već prikaz poučava, njegova je svrha primarno pedagoške naravi. U pozadini vježbanja nije ostvarivanje pobjede te pokazivanje snage, moći, individualnih karakteristika kroz nadmetanje i natjecanje, već ideja očuvanja života (*yangsheng* 養生).

2. Gimnastika i ideja očuvanja života

Karta gimnastičkih vježbi, kao i ostali manuskripti s nalazišta Mawangdui, pripadali su tradiciji očuvanja života. Temeljnu ideju te tradicije promiče tekst »Deset pitanja« (*Shiwen* 十問), jedan od grobnih priloga, kroz dijalog dva tradicionalna kineska mudraca Yaoa 堯 i Shuna 舜:

»Yao pita Shuna: Što je najvrednije na svijetu? Shun odgovara: Život (*sheng* 生) je najvredniji.«⁶

Temeljeći se na ideji da je život ono najvrednije, tekstovi Mawangduia bave se pitanjem kako život učiniti što kvalitetnijim, punijim i, posljedično, dužim.⁷ Tako su donosili naputke o ispravnoj prehrani, higijeni, seksualnim tehnikama, tjelovježbi itd. Zbog ideje postizanja dugoga života, često se ta tradicija, prema tome i tjelovježba, asocirala s putom »Pretka Penga« (Pengzu 彭祖), ikone dugovječnosti, kineskog mudraca koji je prema legendi doživio 8000 godina. Postignuće dugovječnosti često biva od strane protivnika ovoga usmjerenja isticano ne samo kao dominantni, već ponekad i jedini motiv onih koji su slijedili naputke o očuvanju života. Tako se ironično odnosi prema gimnastici i zapis gdje se gimnastičke vježbe spominju prvi put, odsječak *Keyi* 刻意 (»Jedno-smjernost uma«) daoističkog klasika *Zhuangzia* 莊子 (»Učitelj Zhuang«) iz 4.–2. st. pr. n.e.⁸:

»... Puhati i duhati, izdisati i udisati, ispuhati staro i uvlačiti novo, izvoditi 'izvijanje medvjeda' (*xiongjing* 熊經) i 'kriljenje ptice' (*niaoshen* 鳥申), jedino u svrhu dugoga življenja – takve su

1

Iako je u drevnoj Grčkoj postojala tradicija izvođenja gimnastičkih vježbi u medicinske svrhe, gimnastika u Hipokratovoj medicini nije zauzimala važno mjesto.

2

»Sport i fizička kultura«, u: Josip Šentija (ur.), *Opća enciklopedija Jugoslavenskog leksikografskog zavoda*, sv. 7, Jugoslavenski leksikografski zavod, Zagreb 1981.

3

Usp. Donald Harper »Warring, States Natural Philosophy and Occult Thought«, u: Michael Loewe i Edward L. Shaughnessy (ur.), *The Cambridge History of Ancient China. From the Origins of Civilization to 221. B.C.*, Cambridge University Press, Cambridge 2007., str. 819.

4

Vidjeti: *Mawangdui Hanmu boshu* 馬王堆漢墓帛書, vol.1, Guojia wenwuju guwenxian yanjiushi, Beijing 1980.; vol. 3, 1983.; vol. 4, 1985.

5

Ovdje se referiramo na tumačenje smrti u ranoj kineskoj kulturi i civilizaciji Davida N. Keightleyja koji na temelju arheoloških nalaza, osobito grobnih priloga, tvrdi kako je smrt u vrijeme rane kineske civilizacije shvaćena kao nastavak života: »This view of death as a continuity rather than a new beginning had already been implied by the grave goods and

mortuary customs of the Chinese Neolithic. Death offered none of the escape, none of the psychic mobility offered by the mystery religions of the New East or by Christianity itself with its vision of redemptive death and rebirth as 'in Abraham's bosom'.« Usp. David N. Keightley, »Early Civilization in China«, u: Paul S. Ropp (ur.), *Heritage of China*, University of California Press, Berkeley 1990., str. 32.

6

Chen Songchang i Liao Mingchun (陳松長 廖名春), »Boshu ersanzhiwen, Yi zhi yi, Yao shiwen« (帛書 二三子問, 易之義、要 釋文), *Daojia wenhua yanjiu* 3 (道家文化研究 第3輯), 1993., str. 435.

7

Više o manuskriptima nalazišta Mawangdui vidjeti u: Donald Harper, *Early Chinese Medical Literature. The Mawangdui Medical Manuscripts*, Sir Henry Wellcome Asian Series, vol. 2., Kegan Paul, London 1997.

8

Odsječak *Keyi* 刻意 jest 15. poglavlje daoističkog klasika *Zhuangzi* 莊子. Pripada tzv. Vanjskim poglavljima (od 8. do 22. poglavlja) koja su iz otprilike istog razdoblja kao i »Karta upravljanja i rastezanja«.

sklonosti onih koji izvode vježbe ‘voditi-i-potezati’ (*daoyin* 道引⁹), brige za tijelo, koji žele do-
stići godine Djeda Penga. (吹呬呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣，此道引之士，
養形之人，彭祖壽考者之所好也).¹⁰

Pitanje očuvanja života uglavnom se veže uz daoističku struju mišljenja *dao-
jiao* 道教,¹¹ no privuklo je i opći interes u Kini postajući važnom filozofskom
temom od 4. st. pr. n. e. Među prvima temu opsežno obrađuje esej »Pou-
nutreno vježbanje« (*Neiye* 內業) teksta *Guanzi* 管子,¹² a poslije, barem u
isječcima, i mnoga temeljna djela klasične kineske misli kao što su *Mozi* 墨
子, *Zhuangzi* 莊子, *Han Feizi* 韓非子, *Lüshi Chunqiu* 呂氏春秋, *Chunqiu*
Fanlu 春秋繁露 i *Huainanzi* 淮南子, jer, kao što kaže *Xunzi* 荀子, svatko želi
»toplu odjeću, hranjivo jelo i dug život«.¹³

Na pitanje kako očuvati život, dijalog »Deset pitanja« daje sljedeći odgovor:
»Yao pita: Kako se kultivira život (*sheng* 生)? Shun odgovara: Istražujući yin
(陰) i yang (陽).«¹⁴ Dakle, kultiviranje života je povezano s *ynom* i *yangom*.
No, što su to *yin* i *yang*? Izvorno, *yang* znači »osunčana strana brda«, dok *yin*
znači »zasjenjena strana brda«, da bi postupno ovi termini počeli ukazivati
način na koji jedna stvar »zasjenjuje« drugu u određenom aspektu njihovog
odnosa. U klasičnoj kineskoj kulturi oni tako postaju metafore za dva pola
jednoga, koja su komplementarna i međuovisna. Njihovo uzajamno djelova-
nje određuje stvaralaštvo, rađanje i transformaciju prirode. Tako se u *Knjizi*
mijena (*Zhouyi* 周易, *Yi* 易) njima artikulira neprekidna procesualnost priro-
de, odnosno *daoa* 道 (»puta«): »Neprekinuto gibanje *yina* i *yang*a tvori put«
(一陰一陽之謂道).¹⁵ Naime, ideja neprestanog stvaranja i promjene oblikuje
kinesko viđenje kozmosa,¹⁶ kao što se u *Knjizi mijena* kaže: »Velika odlika
Neba i Zemlje je stvaranje« (天地之大德曰生)¹⁷ te »Mijena znači stvaralač-
ko stvaralaštvo« (生生之謂易).¹⁸ Slično, Konfucije uviđa: »Četiri godišnja
doba idu svojim tijekom i sve stvari nastaju« (四時行焉，百物生焉).¹⁹

O gimnastičkim vježbama na temelju ovih zapisa možemo zaključiti dvoje:
prvo, svrha gimnastike je kultiviranje života i, drugo, gimnastika se razumi-
jevala kao istraživanje *yina* i *yang*a, što ukazuje na to da se gimnasticiranje
povezivalo s idejom neprekidne mijene, transformacije, stvaranja (*sheng*),
kreativnosti (*sheng*) i procesualnosti prirode, s *daoom* (putom), odnosno uka-
zuje na središnji odnos gimnastike i koncepta *sheng*, tj. na spregu (filozofije)
gimnastike i filozofije stvaralaštva. Valja uočiti da piktogram *sheng* 生 koji
se javlja u ovim citatima te u dijalogu »Deset pitanja«, a prikazuje biljku
koja raste, znači ‘život’, kao i ‘rođenje’ i ‘stvaranje’. Stoga se pitanje »kako
očuvati život« u dijalogu »Deset pitanja« može preformulirati u pitanje kako
potaknuti ili kultivirati stvaranje, nastajanje.

3. »Upravljanje i vođenje *qia*«

Ispod prikaza gimnastičkih vježbi na roli iz Mawangduia nalazi se natpis
»upravljati i rastezati« (*daoyin* 導引) te je prikaz poznat pod nazivom »Karta
upravljanja i rastezanja« (*Daoyintu* 導引圖). Zašto se vježbe zovu »vježbama
upravljanja i rastezanja« (*daoyin*), odnosno, duljeg naziva, »vježbama uprav-
ljanja, rastezanja i gibanja *qia*« (*daoyin xingqi* 導引行氣) objasnio je kome-
ntator Li Yi 李頤 iz razdoblja dinastije Jin 晉 (265.–420.): »Upravljati *qiom*
(*dao qi*) i uspostavljati harmoniju, rastezati tijelo (*yinti*) i postizati gipkost«
(導氣令和 引體令柔).²⁰ Dakle, gimnasticiranje se razumijevalo kao uprav-
ljanje *qiom* 氣, središnjim pojmom tekstova o očuvanju života, uz istovreme-
no rastezanje tijela. No, što je to *qi*?

Qi je najtemeljnija živuća tvar. *Qi* prožima sve stvari, no istovremeno označa-
va i proces njihova konstituiranja. Onkraj je odredbe tvarnog i energije, fizič-

kog i duhovnog. Sve stvaranje, reprodukcija, oblikovanje, transformiranje u podlozi imaju *qi*. *Qi* u tom smislu predstavlja kozmičku i kozmološku snagu stvaranja. *Yin* i *yang* su dva načina *qia* (*yin* i *yang* su načini artikuliranja, dok je *qi* stvarna kategorija) što objašnjava neokonfucijanski filozof Zhang Zai 張載:

»*Qi* se giba i struji u svim smjerovima i na sve načine. Njegova dva elementa *yin* i *yang* sjedinjeni su i omogućuju nastanak konkretnom. Stoga je nastalo mnoštvo stvari i ljudi. U neprekidnoj izmjeni dva elementa *yin* i *yang* konstituira se veliki princip kozmosa.«²¹

Qi struji izvan čovjeka, ali je i stanje ljudskog tijela.²² Štoviše, kao ono što je u podlozi cjelokupne promjene i transformacije, predstavlja vitalnost svih živih bića, zbog čega se često prevodi kao »vitalni dah«.²³ Čovjek udiše *qi*,

9

Ovdje je termin *daoyin* umjesto znakovima 導引 pisan znakovima 道引. Jedno od značenja znaka *dao* 道 u klasičnom kineskom jest 'dao 導', voditi. Usp. Wang Li 王力, *Guhanyu changyongzi zidian* 古汉语常用字字典, Shanghai chubanshe, 2005., str. 74.

10

Zhuangzi 莊子, Wai Pian 外篇, Ke Yi 刻意, 1.1 Citat preuzet iz: <http://chinese.dsturgeon.net/text.pl?node=2714&if=en&searchu=%E9%B3%A5%E7%94%B3> (pristup 14. 2. 2009.)

11

Daoizam, kineska duhovna tradicija sa središnjom idejom o *daou* 道 (putu), obuhvaća kineske smjerove 'daoia 道家' i 'daoia 道教', odnosno filozofski i religijski smjer. Kineski filozofski daoizam (*daoia*) nastaje u razdoblju Zračenih država i temelji se na djelima Laozia 老子, Zhuangzia 莊子 i Liezia 列子 dok se »religijski daoizam« (*daoia*) razvija u vrijeme Kasne dinastije Han, a temeljno mu je usmjerenje kult postizanja besmrtnosti.

12

Više o Neie poglavlju djela *Guanzi* vidjeti u: D. Harper, *Early Chinese Medical Literature*, str. 119–120 i A. C. Graham, *Disputers of the Tao. Philosophical Argument in Ancient China*, Open Court, Chicago i La Salle, Illinois 2003., str. 100–105.

13

John Knoblock, *Xunzi. A Translation and Study of the Complete Works*, vol. 1, Stanford University Press, Stanford 1988., str. 190.

14

Chen Songchang i Liao Mingchun, »Boshu ersanzhiwen, Yi zhi yi, Yao shiwen«, str. 435.

15

Zhou Yi 周易, Xi Ci I 繫辭上, 5.1, sa: <http://chinese.dsturgeon.net/dictionary.pl?if=en&id=46918> (pristup 12. 3. 2009.).

16

Tu Wei-Ming primjećuje: »The Chinese world view is neither cyclic nor spiral. It is transfor-

mational.« Tu Wei-Ming, »The Continuity of Being: Chinese Visions of Nature«, u: Tu Wei Ming, *Confucian Thought. Selfhood as Creative Transformation*, SUNY Press, New York 1997., str. 39.

17

Zhou Yi 周易, Xi Ci II 繫辭下, 1.6, na: <http://chinese.dsturgeon.net/dictionary.pl?if=en&id=46943> (pristup 12. 3. 2009.).

18

Zhou Yi, 周易, Xi Ci I, 5.1, <http://chinese.dsturgeon.net/dictionary.pl?if=en&id=46918> (pristup 12. 3. 2009.).

19

Chen Shiquan, 程石泉, *Luny duxun* 论语读训, 17.19. Shanghai guji chubanshe, Shanghai 2005., str. 314.

20

Guo Qingfan 郭慶藩, *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, vol. 3, Zhonghua shuju, 1961., str. 535.

21

»Chang Tzu ch'uan-shu« (»Kompletna djela Učitelja Chang«), »Correcting Youthful Ignorance«, u: Wing-Tsit Chan, *A Source Book in Chinese Philosophy*, New Jersey, Princeton University Press, 1969., str. 505.

22

Za primijetiti je da poimanje *qia* kao onoga što je i unutar i izvan čovjeka ukazuje na poimanje kozmosa kao kontinuiteta.

23

Kinesko pismo 'qi', u svom najranijem pojavljivanju, to jest proročanskim zapisima na kostima iz razdoblja dinastije Zhou, ukazuje na prirodni fenomen, simbolizirajući maglicu. Današnji ideogram *qi* 氣, koji se sastoji od komponenata *qi* 气, piktograma za oblačak i *mi* 米, piktograma za rižu, ukazuje na paru koja nastaje iz neoljuštene riže, te datira iz agrarnog razdoblja rane Kine. Usp. Chungying Cheng, »Qi (Ch'i): Vital Force«, u: Antonio S. Cua (ur.), *Encyclopedia of Chinese Philosophy*, Routledge, New York 2003., str. 615.

točnije »guta *qi*« (*shiqi* 食氣), kao što piše u tekstu Mawangduia, koji potom struji tijelom te ga čovjek nakon toga izdiše. Stadiji kolanja *qia* u tijelu opisani su na zapisima na žadu s rimovanim učenjem zvanim »gibajući *qi*« (*xingqi* 行氣) iz otprilike kasnog četvrtog do ranog trećeg stoljeća prije Krista:

»Proguta se, zatim putuje, putujući, on se širi, šireći se, on klija, diže se, dižući se, on se stabilizira, stabilizirajući se, on se učvršćuje, učvršćujući se, on raste, rastući, on se vraća, vraćajući se, on je Nebo.«²⁴

Kolanje *qia* u tijelu omogućuje funkcioniranje ljudskoga tijela, odnosno života, dok blokada *qia* znači smrt, o čemu govori tekst *Guanzi* 管子, a kasnije i neokonfucijanski filozof Cheng Hao 程顥:

»U slučaju paralize četiri uda, *qi* više ne prodire u njih, i stoga oni više nisu dio ličnosti.«²⁵

U kineskim se tekstovima promiče ideja da čovjek (u određenoj mjeri) može utjecati na okruženje u kojemu će vitalna energija nesmetano teći. Tako tekst *Knjiga potezanja*²⁶ (*Yinshu* 引書) poziva čovjeka da potakne kolanje *qia*:

»Potakni kolanje *qia* u žilama i slijedi ga uzduž uzorka kožnog tkiva kako bi bilo na korist petama i glavi.«²⁷

Stoga je temeljno pitanje tekstova koji se bave pitanjem očuvanja života (*yang sheng* 養生) kako omogućiti neprekidni tijek vitalne snage (*qi*).

U tom smislu, rani tekstovi govore o izvođenju specifičnih plesova kojima se omogućavao neprekidan tijek *qia*. U djelu *Proljetni i jesenski anali gospodina Lüa* (*Lüshi Chunqiu* 呂氏春秋) iz otpr. 239. pr. n. e. navodi se da su se u drevna vremena (»vremena vladavine vladara Yaoa«) izvodili plesovi kojima se upravljalo *qiem*.²⁸ To su bili šamanistički plesovi iz kojih su se razvile »vježbe povlačenja i istezanja«. Dakle, postojalo je uvjerenje da se specifičnim tjelesnim pokretima može utjecati na tijek *qia*, o čemu se, također, govori i u djelu *Povijest Kasnog Hana*²⁹ (*Hou Hanshu* 後漢書), službenoj kineskoj povijesti (*zhengshi* 正史) iz 5. st. koja navodi da je Hua Tuo 華佗 (–203.), znameniti liječnik, razvio određenu metodu *daoyina*, koja se zove »Pet oponašanja životinja« (*Wuqin xi* 五禽戲):

»Ljudsko tijelo zahtijeva aktivnost, ali s njom ne treba ići u krajnosti. Gibanje omogućuje *qiu* da se širi iz čvrste hrane (žitarice), omogućuje slobodan protok krvi u krvnim žilama i sprječava nastajanje bolesti. On je poput baglama na vratima koji nikad ne dopušta bolesti da nastane. On je poput baglama na vratima koji se nikada ne učvršćuje. Tako su besmrtnici iz davnina prakticirali *daoyin*; izvodili su medvjeda koji hoda i jastreba koji okreće glavu da vidi iza sebe, rastežući i napinjući lica i razgibavajući sve zglobove, htijući odgoditi starjenje. Ja imam metodu koja se naziva Pet oponašanja životinja (*wuqin xi* 五禽戲). Prvi je oblik tigra, drugi je oblik jelena, treći medvjeda, četvrti majmuna, a peti ptice.«³¹

Dakle, vježbe *daoyin* razumijevale su se kao način obnavljanja *qia*, koji je kao životna energija ključan za čovjekovo zdravlje i očuvanje života. Ova se ključnost vježbanja za zdravlje u medicinskom djelu Chao Yuanfanga 巢元方 iz dinastije Sui 隋 (581.–618.) *Rasprava o uzrocima i manifestacijama svih bolesti* (*Zhubing yuanhou lun* 諸病源候論) određuje kao uklanjanje loših oblika *qia*:

»Vježba se sastoji u okupljanju u tijelu svih loših, pogubnih, zloćudnih oblika *qia*, potom ih čovjek slijedi, povlači ih i uklanja zauvijek. Zbog toga se vježba zove *daoyin*: voditi i povlačiti.«³²

Iznimno je mjesto koje vježbama upravljanja i povlačenja u medicini daje tekst *Unutarnji kanon Žutog Cara* (*Huangdi Neijing* 皇帝內經), kineski me-

dicinski klasik. Naime, od deset metoda prevencije bolesti, on vježbe postavlja na prvo mjesto.³³

No, osim što je slobodno kolanje *qia* važno za zdravlje i obnovu organizma, ono je u podlozi cjelokupne transformacije ljudskog bića. Omogućiti slobodno kolanje *qia* znači omogućiti promjenu i transformaciju i stvaranje pa tako gimnasticirati znači transformirati se, stvarati. Taj stvaralački aspekt gimnasticiranja koji je očigledan u prije navedenoj obnovi tijela i zdravlju, odražava se i u području epistemologije. Kao takvo upravljanje *qiem* stvara i »svijest«, znanje, odnosno omogućuje rađanje spoznaje. Tako tekst *Guanzi* 管子³⁴ tvrdi da sabirući *qi* čovjek istovremeno apsorbira cjelokupnost kozmosa u sebi, a kad je to postignuto, otvara se *dao* 道:

»Moraš koncentrirati vitalni dah (*qi*) dok ne postaneš poput duha i 10 000 stvari su dovršene (cjelovite) unutar tebe.« (搏氣如神, 萬物備存)³⁵

Kad je to postignuto, čovjek može ujediniti svoj intelekt i koncentrirati svoj um tako da *dao*, iako dalek, bude blizak.

Gimnasticiranje kao upravljanje *qiem* tako ima epistemološku dimenziju jer potiče nastanak spoznaje, znanje i dohvaćanje puta.

24

D. Harper »Warring States, Natural Philosophy and Occult Thought«, u: M. Loewe i E. L. Shaughnessy (ur.), *The Cambridge History of Ancient China. From the Origins of Civilization to 221. B.C.*, str. 881.

25

Er Cheng yi shu 二程遺書 (*Djela dva brata Cheng*) 2A:2a–b. Vidjeti u: Chan, *A Source Book in Chinese Philosophy*, str. 530.

26

Knjiga potezanja (*Yinshu* 引書) je manuskript na bambusovim pločicama iz sredine 186. pr. n. e., otkriven 1984. na nalazištu Zhangjia-shan 張家山, grob 247, u Jianglingu, Hubei. Djelo predstavlja važan dokument o tradiciji očuvanja života u vrijeme Zaraćenih država.

27

Wenwu 10:85. 1995., u: Donald Harper, »Warring States, Natural Philosophy and Occult Thought«, u: M. Loewe i E. L. Shaughnessy (ur.), *The Cambridge History of Ancient China. From the Origins of Civilization to 221. B.C.*, str. 881.

28

J. Knoblock i J. Riegel (prev.), *The Annals of Lü Buwei* 呂氏春秋, Stanford University Press, Stanford 2000., Music of the Ancients (Gu yue 古樂), odsj. 5, str. 147.

29

»Povijest Kasnog Hana« (Hou Hanshu 後漢書) jest službeno povijesno djelo (*zhengshi* 正史) koje je napisao Fan Ye 范曄 u 5. stoljeću koristeći brojne ranije spise za izvore po uzoru na djelo *Zapisi povjesničara* (*Shiji* 史記) Sima Qiana 司馬遷 (145–86 BC) iz vremena Ranog Hana (*Qian Han* 前漢). Djelo pokriva povijest Istočnog Hana od 25. do 220. g.

30

O metodi daoyina »Pet oponašanja životinja« u današnjoj NR Kini vidjeti više u: Wang Shumni i Penelope Barrett, *Profile of a daoyin tradition*, str. 246–251.

31

Fan Ye 范曄, Hou Hanshu 後漢書 (»Povijest Kasnog Hana«), Zhonghua Shuju, Beijing 1965., 82 juan, 72 xia, str. 1739–1740.

32

Zhubing yuanhou lun 諸病源候論 22.1512. Citat preuzet iz: Catherine Despeux, »Gymnastics: The Ancient Tradition«, u: Livia Kohn (ur.), *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor: Center For Chinese Studies, The University of Michigan, Michigan 1989., str. 239.

33

Usp. Wang Shumin i Penelope Barrett, »Profile of a daoyin tradition: The »five animal mimesis«, *Asian Medicine*, Volume 2, Number 2, Brill, Leiden 2006., str. 225.

34

Guanzi 管子 (»Učitelj Guan«) jest kompilacijski tekst imenovan po filozofu Guan Zhongu 管仲 (–645. pr. K.), koji je služio kao ministar u državi Qi 齊 i smatra se ocem legalizma. Guanzi sadrži i legalističke, konfucijanske, daoističke, Huang-Lao ideje od 4. do 2. st. pr. n. e. Tekst je uredio Liu Xiang 劉向 u vrijeme dinastije Han, otprilike 26. pr. n. e.

35

Guanzi 管子, Neiye 6 內業. Citat preuzet sa: <http://chinese.dsturgeon.net/text.pl?node=48603&if=en&searchu=%E8%90%AC%E7%89%A9> (pristup 16. 1. 2009.).

Iz pozicije epistemologije, nadaje se još jedna važna dimenzija koju ima gimnasticiranje. Naime, voditi *qi* znači iskušavati unutarnju i vanjsku realnost. Gimnasticiranjem čovjek osvještava ono što ga okružuje, tj. nevidljivi medij koji ga podupire. S druge pak strane, gimnasticirati znači iskušavati i unutarnju realnost, svoju životnu energiju te spoznavati i iskušavati tijelo kao cijelo i živo. Osvještavajući tu životnu energiju čovjek istovremeno uči kako kontrolirati njen tijek kroz koreografiju poza, pokreta i tehnike disanja. Znakovito je da, prema kineskom shvaćanju, čovjek može utjecati na stanje ljudskoga tijela kao što je krvni tlak, brzina disanja, protok krvi u organima, odnosno na funkcije koje se ne smatraju voljnim.

Ovdje ćemo se osvrnuti na još neke aspekte gimnastike. Gimnasticiranjem se upravlja najtemeljnijom sveprisutnom živućom tvari pa utoliko to djelovanje ima kozmičku i kozmološku dimenziju. Činjenica da čovjek može djelovati na tijek te kozmičke tvari, ukazuje da čovjek nije samo pasivno podvrgnut toj kozmičkoj snazi, već gimnasticiranje se pokazuje kao način aktivnog djelovanja na njeno strujanje.

Tjelovježba iz kineske perspektive ne svodi se samo na tjelesno usavršavanje, već istovremeno i fizičko i psihičko, budući da je *qi* onkraj te granice. Stoga je i rezultat vježbanja cjelokupno psihofizičko stanje. Utoliko *daoyin* predstavlja vrstu psihofizičke samoregulacije.

Uz to, valja primijetiti kako kineska tradicija tako razvija odnos prema tijelu i njegovoj vitalnosti kao onomu što se mora njegovati, pa se otuda tijelo u kojemu *qi* nesmetano teče smatra kao postignuće, a ne kao neka (za)danost.

Budući da se tjelesna aktivnost u Kini nije razumijevala kao puko gibanje udova, nego kao upravljanje *qiom*, termin '*daoyin xingqi*' ni u kojem slučaju nije sinoniman s izvornom grčkom riječi 'gimnastika' (*gymnazo* – vježbam, naprezem) čija etimologija ukazuje na aspekt naprezanja tijela, podcrtavajući dihotomiju tjelesno-umno, unutarnje-vanjsko. *Daoyin xingqi*, s druge strane, onkraj je te dihotomije te u sebi obuhvaća medicinski, etičko-epistemološki i kozmički aspekt.

4. »Izvijanje medvjeda«, »kriljenje ptice«...: oponašanje životinja u vježbama *daoyin*

Životinjska je morfologija sastavni dio vježbi *daoyin*.³⁶ Na »Karti upravljanja i rastezanja« tako devet pokreta oponaša pokrete životinja: bogomoljke, ždra-la, ptice, majmuna, jastreba, medvjeda, kornjače, zmaja i sokola (*zhan* 鸞).³⁷ No koja je uloga oponašanja životinja u vježbama upravljanja i rastezanja? I, još općenitije, kakva je percepcija životinja u ranoj kineskoj kulturi?

Roel Sterckx u djelu *The Animal and the Daemon in Ancient China*, koje istražuje percepciju životinja u ranoj kineskoj kulturi, primjećuje da je svijet životinja bio inspiracija brojnim diskusijama o sveopćoj promjeni kao temeljnom obilježju kozmosa – od metamorfoza na razini tijela do dinastičkih mijena.³⁸ Životinje su se povezivale s idejom promjene i transformacije što je vjerojatno proisteklo iz promatranja fiziologije životinja, tj. njihove sklonosti promjenama obzirom na godišnja doba, izmjene dana i noći itd. Visoko vrednovanje samoga procesa transformacije u kineskoj kulturi i civilizaciji vjerojatno je utjecalo i na visoko vrednovanje životinja upravo zbog te njihove sklonosti prema učestalim promjenama. Osobito su vrednovane one životinje koje imaju sposobnost preobrazbe, kaže Sterckx te objašnjava:

»Sposobnost metamorfoze ili transcendiranja vrste često je bila shvaćena kao izvor demonske moći.«³⁹

U vrijeme Zaraćenih država i rano imperijalno doba održavali su se obredni plesovi kojima su ljudi imitirali životinje kako bi se identificirali s njihovim moćima transformacije. Tako su u šamanističkim i egzorcističkim plesovima šamani⁴⁰ nosili životinjske maske radi⁴¹ liječenja bolesti, proricanja, pretkazivanja kiše, interpretiranja snova i sl. Primjerice, djelo *Obredi Zhoua* (*Zhouli* 周禮) govori o egzorcističkom obredu *nuo* (儺) tijekom kojega je glavni šaman koji je personificirao demona znanog kao Fangxiangshi 方相氏 nosio životinjsku masku i kožu medvjeda te uz dvanaest pomoćnika, također maskiranih u životinje, izvodio ples.⁴² Činjenica da je Veliki Yü (Da Yü 大禹),⁴³ kineski mitološki vladar-mudrac (jedan od tzv. »Tri Uzvišena i Pet Cara«⁴⁴) prema legendi izvodio ples medvjeda kako bi regulirao tok rijeka u Kini, potvrđuje ideju o utjelovljenju (*ti* 體) moći životinje putem plesa. U djelu *Kanon nebeskog mira* (*Taipingjing* 太平經) iz Kasne dinastije Han (*Houhan* 後漢), navodi se kako identificiranje s moćima životinja vodi k »transcendentalnoj« i »patološkoj« transformaciji:

36

Spomenut ćemo ovdje da je životinjska morfologija prisutna i u kasnijim oblicima *daoyina*, primjerice u shaolinskom *gongfuu*, borilačkoj vještini koja se veže uz hram Shaolin koji je utemeljen 495. g. te u *taijiquanu*, nastalom u 15. st. O oponašanju životinja i shaolinskom *gongfuu* i *taijiu* vidjeti u: Wang Shumin i Penelope Barrett, *Profile of a daoyin tradition*, str. 243–246.

37

O tome kako se ovi pokreti izvode te o njihovoj namjeni vidjeti u: Isto, str. 232–236.

38

Usp. Roel Sterckx, *The Animal and the Daemon in Ancient China*, SUNY Press, Albany, 2002., str. 165.

39

Isto, str. 167.

40

Pozvat ćemo se ovdje na definiciju termina 'šaman' koju daje Arthur Waley: »In ancient China intermediaries used in the cult of Spirits were called wu 巫. They figure in old texts as experts in exorcism, prophecy, fortune-telling, rain-making and interpretation of dreams. Some wu danced, and they are sometimes defined as people who danced in order to bring down spirits... They were also magic healers...« U rječniku *Shuowen Jiezi* šamani su definirani kao oni koji su plesali kako bi se duhovi spustili, 巫: 祝也。女能事無形, 以舞降神者也。Šamani su bili i muškarci i žene. Muškarci su se zvali *xi*, a žene *wu*: 在男曰覡, 在女曰巫. Njihova je vidovitost i oštroumnost bivala potaknuta plesom: »從巫從覡... 覡: 能齋肅事神明也«. *Shuowen Jiezi*, 卷六, 巫部, 3018 Citat preuzet sa: <http://chinese.dsturgeon.net/text.pl?node=29328&if=en> (pristup 17. 3. 2009.).

41

R. Sterckx, *The Animal and the Daemon in Ancient China*, str. 186.

42

Usp. isto, str. 188.

43

Da Yü 大禹 (Veliki Yü) (2059. pr. K.) je kineski mitološki šaman-mudrac-car, koji ima istaknuto mjesto u kineskoj povijesti kao utemeljitelj dinastije Xia 夏. Veliki Yü je, prema legendi, u vrijeme velikih poplava koje su zadesile Kinu uspio u trideset godina regulirati tok rijeka (Da Yü zhi shui 大禹治水) izvoditi ples medvjeda. Najprije je otišao na Nebo Žutom Caru po posebnu kipuču zemlju koja je imala svojstvo da sama od sebe raste, pa je bila primjerena za zauzdavanje vodenih tokova. Kad je nabavio tu zemlju pomoću nje je na sve četiri strane neba napravio pregrade. Potom su iskopali 233.559 bunara u koje je istekla većina vode. Uz to, sagrađeni su i kanali kojima je ostatak vode istekao u more. Usp.: M. Saje: Mitja Saje, *Starodavna Kitajska. Zgodovina Kitajske od najstarejših časov do dinastije Qin*, Bori, Ljubljana 2002., str. 50.

44

U kineskoj kulturi i civilizaciji Tri Uzvišena i Pet Cara (Sanhuang Wudi 三皇五帝) imaju istaknuto mjesto kao mitološki vladari Kine u vrijeme od otpr. 2852. pr. n. e. do 2205. pr. n. e. Tri Uzvišena su Fuxi (伏羲), Nüwa (女媧), Shennong (神農), a Pet Cara su: Žuti Car (Huangdi 黃帝), Zhuanxu (顓頊), Ku (帝嚳), Yao (堯) i Shun (舜). Više o Sanhuang Wudi vidjeti u: Isto, str. 46–51.

»Životinje posuđuju svoje zvukove, oblike i teksture da bi izrazile znanje o tijelu... To nisu samo transcendentalne transformacije već i patološke transformacije.«⁴⁵

Ovo djelo razvija ideju da životinjski duhovi borave u organima te imaju znanje o tijelu, što ukazuje da oponašanje životinja predstavlja čovjekovo spajanje s tim životinjskim duhovima, njihovo intimno iskušavanje, spoznavanje, razbuđivanje i djelovanje. Svi navedeni tekstovi sugeriraju kako se oponašanje životinja u šamanističkim plesovima, kao i u vježbama povlačenja i rastezanja, izvodilo radi težnje k simboličkoj identifikaciji sa životinjama te utjelovljenja njihovih moći preobrazbe, što je vodilo transformaciji i transcendiranju vlastitog habitusa. Stoga oponašanje životinja ujedno liječi i prevenira te omogućuje dugovječnost, o čemu govore mnogi tekstovi, kao na primjer tekst *Učitelj koji zahvaća jednostavnost* (*Baopuzi* 抱朴子)⁴⁶ iz 4. st.:

»Tko god može upravljati dahom poput zmaja, uvući ga i cirkulirati kao tigar, rastegnuti ga poput medvjeda ili progutati poput kornjače, štoviše tko god može oponašati let lastavice, smotati se poput zmijske, istegnuti se poput ptice... dugo će živjeti.«⁴⁷

Tijekom izvođenja vježbi čovjek mijenja pokrete prelazeći iz, primjerice, oponašanja sokola u oponašanje zmijske. Vježbanje *daoyina* predstavlja imitiranje konstantne transformacije iz jedne životinjske vrste u drugu, odnosno imitiranje neprekidne transformacije koja obilježava kozmos. Čovjek utoliko vježbajući oponaša samo djelovanje kozmosa koje je neprekinuta transformacija.

U općenitijem smislu, može se reći da se oponašanje životinja, koje simboliziraju transformativnost prirode, izvodilo u svrhu povezivanja sa stvaranjem i transformacijom prirode. Vježbajući, čovjek utjelovljuje kreativnost i transformativnost svemira, on je »ukopčan« u kozmički tijek bivanja. Vježbanje je djelovanje poput *daoa*, poput neba i zemlje, koje stvara i transformira. Slažemo se ovdje s interpretacijom Roela Sterckxa te Wang Shuminga i Penelope Barrett:

»Asimilirajući se sa životinjama ljudska se bića povezuju s kreativnom i transformativnom snagom prirode i tipologijom promjene koja strukturira kozmos.«⁴⁸

Znakovito je da su to upravo karakteristike koje se u klasičnoj kineskoj kulturi pripisuju mudracu (*sheng* 聖). Tako se u *Knjizi mijena* (*Zhouyi* 周易) kaže da oni koji su »mudri« (*zhe zhe* 知者) razumiju i utjelovljuju neprekidnu mijenu svega, tj. *dao* 道.⁴⁹ Odnosno, može se reći da je mudrac trajno receptivan i u stanju je odgovarati na neprestanu promjenu svih uvjeta i okolnosti. Isti tekst uspoređuje transformaciju »velikog čovjeka« (da ren 大人) s tigrom: »Veliki čovjek se transformira poput tigra« (*da ren hu bian* 大人虎變).⁵⁰ U *Rapsodiji o svilcu* (*Canfu* 蠶賦) Xunzi 荀子 govori o biologiji svilca kao metafori za mudračevu sposobnost odgovaranja stvarnosti koja se neprestano mijenja. Mudrac je onaj koji se »konstantno transformira ne stareći«.⁵¹

Gimnastika se tako pokazuje kao medij, područje koje čovjeku omogućuje kontekst i izvor za samotransformaciju, što je karakteristično upravo za mudraca. Riječima Roela Sterckxa: »Metamorfoza i hibridnost figuriraju kao regularne pojave koje daju model za autoritet, mudraca i duhovnu snagu.«⁵² Pritom Sterckx dobro primjećuje da »promjena i transformacija tako nisu shvaćeni kao teleološko stremljenje prema biološkom ispunjenju ili poboljšanju vrste, nego kao konstitutivni procesi samoga stvaranja«.⁵³

Razmišljajući o oponašanju životinja kroz medij gimnastike nadaje nam se i pitanje o identitetu čovjeka i njegovom odnosu s drugim živim bićima, napose životinjama. Tijekom izvođenja vježbi čovjek imitira transformaciju iz jed-

ne životinjske vrste u drugu. Analogno tomu, tekstovi iz razdoblja Zračenih država i dinastije Han obiluju pričama o preobrazbama iz jedne životinjske vrste u drugu, kao i o preobrazbama čovjeka u životinju.⁵⁴ Ohnuki-Tierney se osvrće na taj fenomen te kaže da, za razliku od judeokršćanske tradicije gdje se prekoračenje granične crte između ljudi i životinja razumijevalo kao nešto što je protivno redu koji je stvoren od Boga, u drevnoj Kini, gdje mijena i transformacija upravo konstituiraju poredak kozmosa,⁵⁵ prijelaz granice između čovjeka i životinje nosi sasvim drukčija značenja.⁵⁶ Rani kineski svijet ne poznaje distinkciju između svijeta fenomena i transcendentne ili idealne stvarnosti,⁵⁷ ne poznaje svijet bogova i demona koji je odijeljen od svijeta ljudi, već se smatra da su svi modaliteti bića organski povezani i da otuda pripadaju istoj stvarnosti. Među životinjama, ljudima i drugim živim bićima (kao što su duhovi predaka) nema oštarih ontičkih, a pogotovo ne ontoloških granica. Međusobni odnosi živih bića karakterizirani su kao kontingentni, kontinuirani i međuovisni. Svi modaliteti bića sačinjeni su od *qia*, no sadržavaju ga u različitim stupnjevima što određuje njihove međusobne razlike. U tom smislu vježbe upravljanja i vođenja pokazuju se kao područje gdje se zrcali srodnost čovjeka i drugih živih bića. Vježbe su mogući medij čovjekova povezivanja i su-postavljanja intimnog odnosa s drugim modalitetima bića s kojima je organski povezan. Na djelu je potpuno intimiziranje s prirodom s

45

Taiping hejiao, citat preuzet iz: Wang Shumin i P. Barrett, *Profile of a daoyin tradition. The 'five animal mimesis'*, str. 228.

46

Baopuzi je daostički tekst autora Ge Honga 葛洪, koji je živio u prvoj polovici 4. st., tj. u vrijeme dinastije Jin (263.–420.). Tekst je podijeljen na Vanjska poglavlja (*Waipian* 外篇) i Unutarnja poglavlja (*Neipian* 內篇). Za našu temu značajna su Unutarnja poglavlja koja se bave tehnikama disanja (*xingqi* 行氣), kao i ostalim pitanjima vezanim za očuvanje života poput alkemije (*jindan* 金丹), seksualnog umijeća (*fangzhongshu* 房中術), travarstva (*fuyao* 服藥) i korištenje talismana (*shenfu* 神符).

47

Wang Ming 王明, *Baopuzi neipian xiaoshe* 15, Zhonghua, Beijing 1980., 250. str.

48

Taiping hejiao, str. 228.

49

Usp. *Zhou Yi* 周易, Xi Ci I 繫辭上, 5.1, na: <http://chinese.dsturgeon.net/text.pl?node=46908&if=en>. (pristup 15. 3. 2009.)

50

Zhou Yi 周易, Xiang Zhuan 象傳, Ge 革, 6.2. Citat preuzet sa: <http://chinese.dsturgeon.net/dictionary.pl?if=en&id=25887> (pristup 15. 3. 2009.).

51

John Knoblock, *Xunzi. A Translation and Study of the Complete Works*, vol. 3, Stan-

ford University Press, Stanford 1994., str. 199–200.

52

R. Sterckx, *The Animal and the Daemon in Early China*, str. 167.

53

Isto, str. 168.

54

Isto, str. 165.

55

Usporedi, primjerice, poglavlje »Yi ben ming« 易本命 djela *Da Dai Liji* 大戴禮記 koje opisuje kako su sve stvari nastale kroz neprekinuti proces transformacije mijene (*yi* 易): »The Master said: (The principle of) change (*yi* 易) has brought into existence humans, birds, animals, and all the varieties of creeping things, some living solitary, some in pairs, some flying, and some running on the ground. And no one knows their true nature. Only he who profoundly masters the virtue of the Dao can grasp their basis and their origin.« Citat preuzet iz: Joseph Needham, *Science and Civilization in China*, vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge 1954., str. 271.

56

Emiko Ohnuki-Tierney, *The Monkey As Mirror: Symbolic Transformations In Japanese History And Ritual*, Princeton University Press, Princeton 1987., str. 38.

57

Isto, str. 166.

onu stranu odnosa subjekt (ja)-objekt (priroda). Vježbanje jest način intimnog iskušavanja »10 000 stvari« (*wanwu* 萬物) i kontinuiranog, interaktivnog, obostrano prožimajućeg odnosa s njima. Ja sam priroda. Takvo egzistiranje nadilazi sve diferencijacije i vraća se izvornom *daou*.

5. Preko tjelovježbe do harmonije (*he*)

Iz isječaka djela *Proljetni i jesenski anali gospodina Lüa* (*Lüshi Chunqiu* 呂氏春秋) možemo iščitati neke značajke *daoyina* koje su očito proizašle iz šamanističkih obrednih plesova:

»Na početku vladavine kralja-mudraca Yaoa bila je prisutna prekomjernost *yina* koji se gomilao i stagnirao. Tokovi rijeka bili su zapriječeni tako da se voda nije mogla vratiti svome izvoru; i *qi* je ljudi bio zaustavljen i nepokretan, a njihove kosti i mišići zgrčeni kao od hladnoće te se nisu mogli izravnati. Stoga su se izvodili plesovi kako bi se bajanjem uklonilo to stanje.«⁵⁸

Prema ovome tekstu, ples otklanja zakrčenje tokova rijeka i zgrčenost ljudskih kostiju te uspostavlja normalni tok i poredak prirodnih i ljudskih procesa. Odnosno, plesom se uspostavlja neprekidan tijek *qia* i ravnoteža *yina* i *yanga*. Stanje ravnoteže *yina* i *yanga* u kineskim se tekstovima određuje pojmom *he* 和, 'harmonija'. Tako u daoističkom klasiku *Knjiga puta i kreposti* (*Daodejing* 道德經) stoji:

»10 000 stvari podržava *yin* i obuhvaća *yang*; stapljanjem ovih energija (氣) konstituira se harmonija.« (萬物負陰而抱陽，中氣以爲和)⁵⁹

Ideja da se šamanističkim obrednim plesom uspostavlja harmonija prenesena je i u vježbe upravljanja i rastezanja. Tako komentator Li Yi 李頤 dovodi u vezu vježbe *daoyina* i pojam harmonije: »Upravlјati *qiom* i uspostavljati harmoniju...« (*dao qi ling he* 導氣令和).⁶⁰ Dakle, *daoyinom*, gibanjem tijela i kontroliranjem disanja uspostavlja se harmoničan tijek *qia* i gipkost tijela.

No, kako se 'harmonija' (*he*) određuje u kineskim tekstovima? Termin *he*, koji ima imeničku uporabu, u značenju 'harmonija', i glagolsku u značenju 'biti u harmoniji, harmonizirati', izvorno se odnosio na harmonične zvukove⁶¹ i okuse.⁶²

Iz svog se užeg značenja, harmonija u ranim kineskim tekstovima razvija u pojam koji se upotrebljava i u širem smislu. U tom općenitijem određenju termin je definiran i u rječniku iz razdoblja dinastije Kasnoga Hana, najstarijem etimološkom rječniku *Shuowen jiezi* 說文解字:

»和 (dva čitanja: hé i hè): Termin *he* znači obostranu rezonancu« (*he, xiang ying ye* 和, 相應也).⁶³

He 和 je u *Shuowenu* pisan i znakom *he* 龠 koji se određuje sinonimnim s terminom 'uravnotežen' (*tiao* 調):

»... termin *he* 龠, znači biti uravnotežen (*tiao*)« (*he tiao ye* 龠, 調也).⁶⁴

Pretpostavka da je »harmonija temeljno stanje i podcrtavajuća struktura stvarnosti«⁶⁵ (Chung-Ying Ch'eng) obilježava rane kineske kozmološke, kao i religiozno-političke rasprave. David H. Keightley opaža da harmonija prožima odnos Kineza s njihovim »bogovima« (*shen* 神), tj. precima.⁶⁶ U *Knjizi puta i kreposti* postojanje se harmonije u svijetu navodi usporedo s postojanjem *daoa* što upućuje na njihovu uzajamnost, supostojanje.

Usporedno s naglašavanjem harmoničnoga poretka stvari, harmonija postaje i estetsko-etički koncept, ideal kojemu se teži.⁶⁷ Postignuće harmonije, pored drugih etičkih kvaliteta, tako ističe tekst *Zhouli* 周禮, poglavlje »Chunguan

dasile» 春官大司樂, naglašavajući u tome kontekstu transformativni utjecaj glazbe (značenje harmonije u užem smislu) kojim se potiče oblikovanje kardinalnih etičkih kvaliteta:

»Pomoću glazbene vrline poučavaj sinove države ravnoteži (*zhong*), harmoniji, poštovanju (*zhi*), umjerenosti (*yong*), sinovskom poštovanju (*xiao*), i prijateljstvu (*you*)« (春官大司樂: 以德教國子中, 和, 祗, 庸, 孝, 友).⁶⁸

Ipak, za razliku od Zhoulia, Li Yiovo komentiranje tjelovježbe kao puta prema postignuću harmonije implicira ideju da ljudi iz samih sebe, bez poučavanja, mogu postići harmoniju.

U *Knjizi potezanja* (*Yinshu* 引書), kojoj je glavna tema *daoyin*, stoji da se kontroliranjem disanja može postići harmoniziranje oprečnih emocija:

»Razlog zbog kojega se plemeniti razbolijevaju jest taj što ne harmoniziraju svoje radosti i strasti. Ako su radosni onda je *yang qi* u prekomjerju. Zbog toga, ako su oni koji slijede Put radosni onda brzo izdišu (topao zrak), a ako postanu ljuti onda sve više uzdišu (vlažan dah) kako bi ga harmonizirali.«⁶⁹

Iz ovoga se isječka može vidjeti da, u razlici spram antičkih grčkih tekstova, kineska misao ne vrednuje kategoriju sreće, već stanje u kojemu su oprečne emocije, poput radosti i tuge, »izmiješane«, »uravnotežene«, upravo harmo-

58

J. Knoblock i J. Riegel, *The Annals of Lü Buwei* 呂氏春秋, odsj. 5, Gu yue 古樂 (Music of the Ancients), str. 147.

59

Roger T. Ames i David L. Hall (prev.), *Dao de jing* »Making this life significant«, Ballantine Books, New York 2003., odsj. 42, str. 142.

60

Guo Qingfan 郭慶藩, *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, Zhonghua shuju, vol. 3, Beijing 1961, str. 535.

61

U *Knjizi mijena*, u odsječku *Zhongfu* 中孚 čitamo: »Raspjevani ždralovi su u sjeni i njihova djeca se udružuju s njima (u njihovoj pjesmi)« (鳴鶴在陰, 其子和之). Usp. *Book of Changes*, Yi Jing, Zhong Fu na: <http://chinese.dsturgeon.net/dictionary.pl?if=en&id=26096> (pristup 14. 3. 2009.).

62

U djelu *Komentari Zuo*a (*Zuo zhuan* 左傳) uspoređuje se harmonija s dobrom juhom: »Harmonija je slična varivu (*geng* 羹). Varivo se pravi dodavanjem različitih vrsta sezonskog povrća u vodu te kuhanjem ribe i mesa u njoj. Sve se zajedno pomiješa i dodaju se začini dodavajući ono čega je premalo te smanjujući ono čega je previše. Samo miješajući zajedno sve sastojke različitih okusa može se proizvesti uravnoteženi, harmoničan okus. Ne može se učiniti ništa ukusno samo s vodom ili soli.« Prilagođeno prema Leggeovu prijevodu iz: James Legge, »The Ch'un Ts'ew with the Tso Chuen«, Knjiga 10, Vojvoda Zhao, dvadeseta godina, u: *The Chinese Classics*, vol.

5, Hong Kong University Press, Hong Kong 1970., str. 684.

63

Xu Shen 許慎, *Shuowen jiezi* 說文解字, Yuelushushe, Changsha 2007., str. 32.

64

Isto, str. 48.

65

Usp. Chung-Ying Ch'eng, *New dimensions of Confucian and Neo-Confucian philosophy*, SUNY Press, New York 1991., str. 188.

66

»One is impressed and attracted by the general harmony that pervades the relations of the Chinese to their gods.« Usp. David N. Keightley, »Early Civilization in China: Reflections on How It Became Chinese«, *Heritage of China*, str. 34.

67

Primjerice, Konfucije u *Analektima* 13.23. kaže: »Učitelj kaže: Plemenita osoba teži harmoniji, a ne slaganju (*tong*), dok sitna duša (*xiao ren*) teži slaganju, a ne harmoniji.« (子曰: 君子和而不同。小人同而不和。) Usp. *Lunyu duxun*, str. 230.

68

Zhouli zhushu 周禮注疏, u: Ruan Yuan (ur.), *Shisanjing zhu shu* 十三經注疏, Yiwen yinshuguan, Taipei 1955., 22.787.

69

Yinshu, Pločica 108–9., iz Wang Shumin i Penelope Barrett, *Profile of a daoyin tradition. The 'Five animal mimesis'*, str. 230.

nizirane. Takvo je stanje, dakle, temeljno za očuvanje života. Stanje, pak, u kojemu preteže emocija poput radosti ili tuge, bez njene suprotnosti, smatra se određenim zakrčenjem *qia*.

Daoyinom se harmoniziraju strast i radost, odnosno reakcije na podražaje iz svijeta. Čovjek vježbajući transformira te svoje »nekultivirane« reakcije na svijet, stupajući u nove, harmonične odnose. Umjesto nekultiviranoga odnosa ispunjenog emocionalnim nabojima, čovjekov novi odnos spram svijeta i sebe samoga krasi stanje u kojem su svi ekstremi izbalansirani u jednakom stupnju i omjeru. Upravljaajući i vodeći *qi*, čovjek tako gradi harmoničan odnos sa svijetom.

Time kineska misao naglašava kako etički i svi drugi odnosi imaju korijen u kolanju *qia*, odnosno u krvotoku i disanju.⁷⁰ Kada se npr. ljutimo na neku osobu, postoje fiziološki procesi koji prate to stanje kao što su ubrzano disanje, rad srca i sl. Kontroliranjem pak disanja koje upravlja fiziološkim dijelom odnosa, istovremeno se mijenjaju ili transformiraju i emocije, pa se tako, primjerice, ljutnja smanjuje. »Uređujući« dah istovremeno se harmonično uređuju i reguliraju međuljudski odnosi.

Slično kao *Knjiga potezanja*, i daoistički klasik *Zhuangzi* 莊子 određuje pretjerane emocije nepoželjnim stanjem te objašnjava kako se one mogu minimalizirati kontroliranjem disanja. Prema *Zhuangziu*, biti duboko uronjen u strasti i želje znači ne biti prijemljiv na djelovanje kozmosa:

»Istinski čovjek diše petama, dok gomila diše grlom... Duboki u svojim strastima i željama, oni (gomila) su tek sjena u Nebeskom djelovanju.«⁷¹

Istinski čovjek, dakle, diše svim svojim bićem, a ne samo organom disanja.

Dubokim disanjem (»disanje petama«) čovjek minimalizira želje i istovremeno postaje svjestan nebeskog djelovanja i djelatno »ukopčan« na njegov put. Disanje tako ima epistemološku vrijednost: akumuliranjem kozmičke energije čovjek postaje receptivan na nebesko djelovanje te ga može slijediti.

Isječak iz *Knjige potezanja* ujedno objašnjava kako načini razbolijevanja i liječenje vježbanjem koreliraju s društvenom klasom. Takvo postavljanje bolesti unutar društvene hijerarhije nalazimo i na »Karti upravljanja i rastezanja«. U pozadini ovakvoga stajališta jest poimanje da razina *qia* ovisi o cjelokupnoj fiziološko-društvenoj zbiljnosti tijela, kao što su visina, težina, ali i nečiji položaj u društvu, jednako kao što se i samo tijelo razumijeva kao dinamička i »totalna« struktura, pa se otuda trebaju izvoditi i različite i specifične vježbe. Tako i »Karta upravljanja i rastezanja« prikazuje vježbe koje se razlikuju s obzirom na spol, dob te društveni sloj. Sukladno tomu, vježbama upravljanja i povlačenja kultivira se psihička, fizička, ali i društvena konkretnost određenog bića. S obzirom na potonju, *daoyin* npr. regulira negativne učinke društvene uloge koju čovjek zauzima te omogućuje čovjeku da se harmonizira s njom, odakle se otvara mogućnost harmoniziranja s drugima. Tako je harmonija u društvu poput variva,⁷² sklad svih sastojaka koji je sačinjavaju.

Gimnastika tako ima važnu ulogu u izgradnji ličnosti, odnosno u procesu samokultiviranja. Implikacije samokultiviranja su dalekosežne, kao što svjedoči djelo *Veliko učenje* (*Daxue* 大學):

»Kad se osobni život kultivira, obitelj će biti uređena, kad je obitelj uređena, onda će država biti u redu, a kad je država u redu, tada će biti mir na cijelome svijetu.« (身修而后家齊，家齊二國治國治而後天下平)⁷³

Vidimo tako da se promiče ideja da je ono tjelesno temelj cjelokupnog odnosa čovjeka sa svijetom. Na kultiviranju tijela čovjek treba svakodnevno i ustraj-

no raditi, na čemu inzistira i Mencije (*Mengzi* 孟子) kada kaže da je mudrac onaj koji je svoje tijelo doveo do ostvarenja.⁷⁴

Vraćajući se ovdje na našu početnu analizu sporta u Grčkoj, gdje se sport shvaća kao prilika za osnaživanje čovjekova individualnog mjesta u društvu na temelju snage i individualnosti, u Kini je, kao što vidimo, krajnji rezultat vježbi upravljanja i povlačenja uspostavljanje harmonije.

Harmonija je, naime, beskonačni Put svih stvari u Carstvu, kao što stoji u konfucijanskom tekstu *Nauk o sredini* (*Zhongyong* 中庸):

»Kada nema navrlih (fa 發) (osjećaja) veselja, ljutnje, tuge i radosti, to se naziva sredinom (zhong 中). Jednom kad se pojave (ovi osjećaji) i kada ih se dovede u prikladno žarište (zhong 中), to se naziva harmonijom (he 和). Sredina je veliki korijen svega pod nebom, harmonija je beskonačan put (da dao 達道) (svega) pod nebom. Kada je sredina održana i harmonija u potpunosti ostvarena, nebo i zemlja zauzimaju primjereno mjesto i sve stvari se ostvaruju.« (喜怒哀樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。)⁷⁵

Gimnastika (*daoyin*) po svojem krajnjem dosegu i nije drugo nego kozmički proces, ostvarenje *daoa* (harmonije) u tijelu i kao tijelo i odatle u svijetu. Kroz harmoniju čovjek se (po)stavlja na put (*dao*) istovremeno ga stvaralački gradeći. Gimnastika je tako jedna od metoda kroz koju se on cjelovito integrira sa stvaralačkim potencijalom kozmosa jer, kao što uviđa Konfucije (*Kongzi* 孔子), »čovjek je taj koji širi put, a ne obratno« (人能弘道，非道弘人)⁷⁶ te *Guanzi* 管子: »Zahvaćajući Jedno, ne ispuštajući ga, čovjek je u stanju gospodariti bezbrojnim stvarima. Plemenita osoba upravlja drugim stvarima, nije upravljana drugim stvarima.« (執一不失，能君萬物。君子使物，不爲物使。)⁷⁷

70

Ideja da su harmonični etički odnosi oni gdje je uspostavljen harmoničan tijek *qia* ostala je zabilježena i u kineskom jeziku, pa se tako za harmonične ljudske interakcije kaže »*heqi* 和氣«, odnosno »harmoničan *qi*«.

71

Usp. B. Watson, *The Complete Works of Chuang Tzu*, Columbia University Press, New York 1968., str. 78.

72

Usp. bilješku 62.

73

Daxue 大学, Sishuwujing 四书五经, Songyuanrenzhu 宋元人注, Beijingzhongguo shudian, Beijing 1990., Citat preuzet sa: <http://www.zhongwen.com/d/168/x173.htm> (pristup 12. 1. 2009.).

74

»Mencije kaže: čovjekovo tijelo i pojavnost je priroda dana od neba, tek nakon što (posta-

ne) mudracem (čovjek) zna kako u potpunosti ostvarivati svoju tjelesnu danost.« (孟子曰：形色，天性也。惟聖人然後可以踐形。) Usp. James Legge, *The Works of Mencius*, Clarendon, 1985. Citat preuzet sa: <http://chinese.dsturgeon.net/text.pl?node=1791&if=en> (pristup 15. 03. 2009.).

75

Roger T. Ames i David L. Hall, *Focusing the Familiar. A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong*, University of Hawai'i Press, Honolulu Hawai'i 2001., str. 89.

76

Chen Shiquan, *Lunyu duxun* 15.29, str. 285.

77

Guanzi, *Neiye* 4. Citat preuzet sa: <http://chinese.dsturgeon.net/text.pl?node=48603&if=en&searchu=%E8%90%AC%E7%89%A9> (pristup 12. 1. 2009.).

Prilog 1.

Moderna rekonstrukcija »Karte upravljanja i povlačenja« (*Daoyintu* 导引图)

Izvor: <http://www.daoistcenter.org/daoyin.html> (zadnji pristup 15. 3. 2009.)



Prilog 2.

Grčke olimpijske igre: hrvanje, detalj vrča, Epiktet, otpr. 520. pr. n. e., muzej Agora, Atena. Izvor: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic-art/428005/17141/Men-wrestling-detail-of-an-ancient-Greek-cup-by-Epictet> (zadnji pristup 15. 3. 2009.)



Literatura

Josip Šentija (ur.), *Opća enciklopedija jugoslavenskog leksikografskog zavoda*, sv. 7, Jugoslavenski leksikografski zavod, Zagreb 1981.

Michael Loewe i Edward L. Shaughnessy (ur.), *The Cambridge History of Ancient China. From the Origins of Civilization to 221. B.C.*, Cambridge University Press, Cambridge 2007.

Mawangdui Hanmu boshu 馬王堆漢墓帛書 vol. 1, Guojia Wenwu ju guwenxian yanjiushi, Beijing 1980.

Mawangdui Hanmu boshu 馬王堆漢墓帛書 vol. 3, Guojia Wenwu ju guwenxian yanjiushi, Beijing 1983.

Mawangdui Hanmu boshu 馬王堆漢墓帛書 vol. 4, Guojia Wenwu ju guwenxian yanjiushi, Beijing 1985.

Paul S. Ropp (ur.), *The Heritage of China. Contemporary Perspectives on Chinese Civilization*, University of California Press, Berkeley 1990.

Chen Shiquan, 程石泉, *Lunyu duxun* 论语读训, Shanghai guji chubanshe, Shanghai 2005.

Guo Qingfan 郭慶藩, *Zhuangzi jishi* 最莊子集釋, vol. 3, Zhonghua shuju, Beijing 1961.

Donald Harper, *Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Manuscripts*. Sir Henry Wellcome Asian Series, vol. 2., London: Kegan Paul, 1997.

Angus Charles Graham, *Chuangtzu. Seven Inner Chapters and Other Writings*, George Allen i Unwin, London 1981.

Wing-Tsit Chan, *A Source Book in Chinese Philosophy*, Princeton University Press, New Jersey 1969.

Antonio S. Cua, *Encyclopedia of Chinese Philosophy*, Routledge, New York 2003.

Tu Wei-Ming, *Confucian Thought. Selfhood as Creative Transformation*, State University of New York Press, New York 1985.

John Knoblock i Jeffrey Riegel (prijevod i studija), *The Annals of Lü Buwei* 呂氏春秋, Stanford University Press, Stanford 2000.

John Knoblock, *Xunzi. A Translation and Study of the Complete Works*, vol. 1, Stanford university press, Stanford 1988.

John Knoblock, *Xunzi. A Translation and Study of the Complete Works*, vol. 3, Stanford University Press, Stanford 1994.

Shisanjing zhushu, vol. 3, Zhonghua Shuju, Beijing 1979.

Zhouli zhushu 周禮注疏, u: Ruan Yuan (ur.), *Shisanjing zhu shu* 十三經注疏, Yiwen yinshuguan, Taipei 1955.

Guanzi na stranici: <http://chinese.dsturgeon.net/>.

Daxue na stranici: <http://chinese.dsturgeon.net/>.

Yijing na stranici: <http://chinese.dsturgeon.net/>.

Zhuangzi na stranici: <http://chinese.dsturgeon.net/>.

<http://www.britannica.com>.

The Chinese Classics, vol. 5., Hong Kong University Press, Hong Kong 1970.

Xu Shen (許慎), *Shuowenjiezi* (說文解字), Yuelushushe (岳麓書社), Changsha 2007.

Chung-Ying Ch'eng, *New dimensions of Confucian and Neo-Confucian philosophy*, SUNY Press, 1991.

Chen Songchang i Liao Mingchun (陳松長 廖名春), »Boshu ersanziwen, Yi zhi yi, Yao shiwen« (帛書 二三子問, 易之義、要 釋文), u: *Daojia wenhua yanjiu* 3 (道家文化研究 第3輯), Shanghai guji chubanshe, Shanghai 1993.

Nathan Sivin, »Huang ti nei ching 黃帝內經.«, u: *Early Chinese Texts. A Bibliographical Guide*, Michael Loewe (ur.), University of California Press, Berkeley – Los Angeles 1993.

<http://www.zhongwen.com/d/168/x173.htm>.

Wang Ming 王明, *Baopuzi neipian xiaoshe*, Zhonghua, Beijing 1980.

Roger T. Ames, Henry Rosemont, *The Analects of Confucius A Philosophical Translation*, Ballantine Books, New York 1998.

Roger T. Ames, David L. Hall (prev.), *Dao de jing »Making this life significant«*, Ballantine Books, New York 2003.

Roger T. Ames, David L. Hall, *Focusing the Familiar. A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong*, University of Hawai'i Press, Honolulu Hawai'i 2001.

Arthur Waley, *The Nine Songs. A Study of Shamanism in Ancient China*, Allen & Unwin, London 1955.

Roel Sterckx, *The Animal and the Daemon in Ancient China*, SUNY Press, New York 2002.

James Legge, *Sacred Books of the East*, Book of Changes, vol. 16, na stranici: <http://chinese.dsturgeon.net>.

Tu Wei-Ming, *Confucian Thought. Selfhood as creative transformation*, SUNY Press, New York 1997.

Wang Shumin i Penelope Barrett, »Profile of a daoyin tradition: The 'five animal mimesis'«, *Asian Medicine*, Vol. 2, No. 2, Brill, Leiden 2006.

Fan Ye 范曄, *Hou Hanshu 後漢書* (Povijest Kasnog Hana), Zhonghua Shuju, Beijing 1965.

Livia Kohn (ur.), *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor: Center For Chinese Studies, The University of Michigan, Michigan 1989.

Joseph Needham, *Science and Civilization in China*, Cambridge University Press, Cambridge 1954.

K. C. Chang, *Art, Myth, and Ritual. The Path to Political Authority in Ancient China*, Harvard University Press, Cambridge 1983.

Mitja Saje, *Starodavna Kitajska. Zgodovina Kitajske od najstarejših časov do dinastije Qin*, Bori, Ljubljana 2002.

Burton, Watson, *The Complete Works of Chuang Tzu*, Columbia University Press, New York 1968.

James Legge, *The Chinese Classics*, vol. 5, Hong Kong University Press, Hong Kong 1970.

Donald Harper, *Early Chinese Medical Literature. The Mawangdui Medical Manuscripts*, vol. 2, Sir Henry Wellcome Asian Series, Kegan Paul, London 1997.

Angus Charles Graham, *Disputers of the Tao. Philosophical Argument in Ancient China*, Open Court, Chicago – La Salle 2003.

Emiko Ohnuki-Tierney, *The Monkey As Mirror. Symbolic Transformations In Japanese History And Ritual*, Princeton University Press, Princeton 1987.

Wang Li 王力, *Guhanyu changyongzi zidian* 古汉语常用字字典, Shanghai chubanshe, 2005.

Fotografije:

<http://www.daoistcenter.org>.

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic-art/428005/17141/Men-wrestling-detail-of-an-ancient-Greek-cup-by-Epictet>.

Ivana Buljan

Philosophical Dimensions of Chinese Gymnastics
(*daoyin xingqi* 導引行氣)

Gymnastics as a Creative Imitation

Abstract

Chinese gymnastics, daoyin xingqi 導引行氣, practised daily by millions of Chinese people, originates from ancient China and is rooted in shamanistic ritual dances. It is based on body movements which imitate the movements of animals. Literally translated, daoyin xingqi means “guiding, pulling and moving qi 氣” i.e. the all-permeating vital spirit. Gymnastics in Chinese tradition, therefore, was never considered to be just a body exercise but also a form of cultivating the vital spirit, qi. Gymnastics, however, is the important medium of harmonizing man with heaven (tian 天) and earth (di 地). By reading of Warring States (Zhan guo 戰國) and Han 漢 dynasty writings, as well as the the oldest excavated visual representation of gymnastics in China “Daoyin chart” (Daoyintu 導引圖), in this exposure analysis will be on the understanding of gymnastics in the early Chinese culture. The interpretation of Chinese gymnastics will be set forth within the paradigm of change which shaped Chinese vision of cosmos. Special emphasis will be given to the connection between gymnastics and the concept of sheng 生, which means life, as well as birth, creation, renewal.

Key words

daoyin 導引, *qi* 氣, *sheng* 生, *he* 和, transformation, animal mimesis